

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
“Manuel Fajardo”**

Facultad de Cultura Física
“Nancy Uranga Romagoza”
Pinar del Río

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

Título: Plan de actividades Físico - Recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151, perteneciente al Consejo Popular “ Jagüey Cuyují” del municipio de Pinar del Río.

Autor: Lic. Osmany Correa Pardo.

Tutor: MSc. Jesús Costa Acosta

Pinar del Río, 2011, “Año 53 de la Revolución”

Dedicatoria

Con la culminación de este trabajo, he llegado a cumplir uno de mis mayores empeños, no solo porque resume una parte de los esfuerzos y sacrificios de mi vida, sino también porque constituye un instante de extraordinaria alegría que apetezco comunicar:

- ❖ A mi madre, por ser mi guía en cada minuto, gracias a ti soy lo que soy.
- ❖ A mis entrañables y queridos padres, por su inmenso amor y brindarme todo su apoyo, guiándome siempre con su ejemplo por el buen camino.
- ❖ A mi esposa, con su gran cariño y admiración, fue capaz de guiarme, aconsejarme y darme ánimos para que siguiera adelante, creando en mí firmes principios profesionales y revolucionarios.
- ❖ A mis hijos, que son en gran medida mi razón de ser.
- ❖ A mi hermana, por su preocupación y tiempo dedicado a mi persona.
- ❖ A todos mis compañeros, que de una forma u otra me brindaron su apoyo desinteresada e incondicionalmente.
- ❖ A la Revolución, la cual hace posible el desarrollo educacional y científico del país y nos da el derecho a todos de superarnos.
- ❖ A todos los profesores, que me transmitieron sus conocimientos y me ayudaron al desarrollo de mis estudios y en especial a mi tutor MSc. Jesús Costa Acosta.

Agradecimientos

- ❖ A todos los que de una forma u otra me permitieron hacer realidad mis sueños, contribuyendo así a mi correcta formación para llegar a ser útil a la sociedad.
- ❖ Al magnifico claustro de Profesores de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.
- ❖ A mi tutor: MSc Jesús Costa Acosta por las enseñanzas ofrecidas y asesoría brindada.
- ❖ A todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo.
- ❖ A la Revolución Cubana y en especial a nuestro Comandante en Jefe **Fidel Castro Ruz**, que me ha permitido ser partícipe de su esplendente obra revolucionaria.

ÍNDICE

	Pág.
Introducción.	1
Diseño Teórico – Metodológico.	4
Capítulo # I: La Recreación Comunitaria, una opción para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes.	13
1.1 Aspectos referentes a la recreación y a la ocupación del tiempo libre.	13
1.2 La recreación física como modificador del tiempo libre.	16
1.3 Características generales de la adolescencia.	25
1.4 Características psicológicas en los adolescentes.	28
1.5 Características del desarrollo motor, anatómicas y fisiológicas del organismo en los adolescentes de 13-15 años.	32
1.6 Ventajas de la actividad física recreativa para los adolescentes.	34
1.7 Recreación física en el ámbito de la circunscripción.	36
1.8 Opciones en los adolescentes.	37
1.9 Plan, argumentos para su organización.	42
Capítulo # 2: Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados y plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río.	56
2.1 - Caracterización de la Zona estudiada.	56

2.2 Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de investigación.	56
2.3 Análisis de la observación, resultados, programa y valoración de la ocupación del tiempo libre en actividades físico - recreativas por los adolescentes en la Zona # 151.	58
2.4 Estudio y distribución del presupuesto de tiempo.	62
2.5 Plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río.	65
2.6 Valoración de la utilidad del plan de actividades físicas - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151.	76
Conclusiones.	81
Recomendaciones.	83
Bibliografía.	
Anexos.	

RESUMEN:

Los estudios acerca de la ocupación del tiempo libre tienen un lugar significativo en las investigaciones como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre que se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplear su tiempo libre en otras actividades de sus gustos y preferencias, propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo. La presente investigación está encaminada a la aplicación de un plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 del Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río, la misma se inició desde el año 2009 a partir de las necesidades de la comunidad de realizar actividades físico - recreativas. A través del diagnóstico practicado a una muestra en la referida Zona, se confirmó el nivel de ofertas recreativas que se les brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas y con escasa frecuencia, por lo que nos dimos a la tarea de elaborar este plan de actividades con características físico - recreativas, a partir de las realizadas anteriormente, que respondieran a sus gustos y preferencias. Para la realización del trabajo se utilizó el método dialectico materialista como rector, de ahí se derivaron los métodos teóricos, empíricos, sociales y matemáticos – estadísticos, donde se pudo constatar la efectividad de la aplicación práctica del plan de actividades físicas - recreativas, pero también el lugar donde se divulga la subjetividad humana en su máxima expresión, en la búsqueda de soluciones a los problemas, lo que propició una mejoría en la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes, además, idóneo como mediador en el trabajo realizado en la comunidad, señalando direcciones para mejorar la calidad del mismo, lo que constituye su aporte práctico y trae beneficios para elevar la calidad de vida de estos adolescentes, contribuyendo al desarrollo de relaciones interpersonales, la formación de valores éticos y morales dentro de su conducta social y en general, al desarrollo espiritual y didáctico de la comunidad.

Introducción:

Los psicólogos sociales se interesan por el pensamiento, emociones, deseos y juicios de los individuos, así como por su conducta externa. La investigación ha demostrado que el individuo es influido por los estímulos sociales al estar o no en presencia de otros y que en la práctica, todo lo que un individuo experimenta está condicionado en mayor o menor grado por sus contactos sociales.

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trató de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear, entre otras. Al transcurrir los siglos la vida se fue haciendo más agitada, mas cargada, por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía trato de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, nuevas formas de vida, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes, entre otras, con el objetivo de hacer la vida más llevadera a estas personas.

Nuestro estado cubano se caracteriza por el sentido humano, encaminando todos los esfuerzos para llevar la actividad física a todos los lugares del país a través de nuestros profesionales del deporte, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de sus miembros, haciendo de ellos individuos más útiles a partir de su incorporación a las actividades que oferta nuestro sector, pero debemos seguir trabajando para que cada vez sean mayores y con más calidad las opciones recreativas que se desarrollen en nuestras comunidades.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico - recreativas fortalecen su salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas esferas de la recreación.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte; la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de un modo diferente, sobre la

base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación.

La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poder desenvolverse en la vida, con la cual tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que lo hacen sólidamente constructivo, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza.

Es por eso, que estos estudios cobran una particular relevancia en el caso de los adolescentes debido a la función que desempeñan en el tiempo libre, junto a otras actividades recreativas que inciden en la formación integral de su personalidad.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físico - recreativas organizadas, que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no dado solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento espiritual.

La planificación, oferta y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos y preferencias de estos, así como la cultura requerida para su realización, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Los adolescentes de la referida Zona # 151, no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan, el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades, los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven, pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

En esta Zona no existen muchas áreas recreativas, hay muy pocos espacios donde se pueda practicar el ejercicio físico, los medios no son suficientes y no satisfacen las expectativas, por lo que pretendemos mediante la aplicación de un plan de actividades físico - recreativas aumentar las ofertas a los adolescentes de la referida Zona.

Las actividades físico recreativas que presenta este trabajo permitirán que los adolescentes sean capaces de expresar espontáneamente sus emociones, reduzcan el estrés, rompan con su rutina diaria, se integren socialmente y descubran sus aptitudes y verdadera vocación, ya que esta etapa es una de las más importantes en su desarrollo, para encaminarse en su vida profesional, además podrán ejercitar sus habilidades, desarrollar sus capacidades creadoras y contrarrestar hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental. Con esta propuesta queremos lograr un impacto positivo en la comunidad, el cual permitirá una calidad de vida mayor a nuestros adolescentes desde el punto de vista físico, espiritual y lograremos además mayor disposición de ellos en las tareas de la sociedad y entorno en que se desarrollan.

En el análisis realizado, comenzando por el estudio de presupuesto de tiempo libre, gustos y preferencias de los adolescentes, arrojó un tiempo libre disponible de 6 horas y 55 minutos, la mayor parte de las actividades que realizan son pasivas y de carácter individual.

Después de una minuciosa observación, la problemática de nuestra investigación, está dada por las pocas opciones físico recreativas que tienen los adolescentes de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují, del Municipio de Pinar del Río y esto trae como consecuencia conductas negativas e inapropiadas de los mismos ante el encargo social que tenemos todos en estos momentos y por consiguiente la motivación forma parte importante a la hora de estimular y encaminar a nuestros adolescentes para ser cada día personas más útiles a partir de la modificación de roles, actuaciones y conductas, pues nos encontramos ante un Consejo Popular que un 48% de su población consume bebidas alcohólicas, presenta un índice delictivo de un 1.09 % con respecto a la población general y un índice de desempleo de 0.18%.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, nos dimos a la tarea de aplicarle encuestas a los adolescentes mediante la cual pudimos constatar que no existía una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre, además en entrevistas, unido a la observación diaria, nos mostraron que no existen actividades

donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, por lo tanto el nivel motivacional disminuye, lo que manifiestan insatisfacción con la oferta recreativa.

En entrevista a informantes claves coinciden en plantear que las actividades físico recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de la referida Zona, carecen de sistematicidad, variedad, organización, divulgación y sobre todo no responden a los gustos y preferencias de los mismos, así como recalcan la necesidad de apartarlos de actividades ilícitas no acordes con nuestros principios sociales.

La propuesta de un plan de actividades físico recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de esta comunidad, está encaminado específicamente para los adolescentes de 13 - 15 años, en esta etapa el desarrollo del adolescente se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad, teniendo en cuenta lo anteriormente planteado nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio de: ¿Cómo mejorar el empleo del tiempo libre en adolescentes de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují?, y proponer un plan de actividades físico - recreativas encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Por lo antes expuesto se formula el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río?

Objeto de Estudio:

Proceso de recreación física comunitaria.

Campo de Acción:

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Objetivo:

Elaborar un plan de actividades físico - recreativas que contribuyan a mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del Municipio de Pinar del Río.

Para dar solución a esta problemática nos trazamos las siguientes

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que existen acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física en la comunidad?
2. ¿Cuál es el estado actual sobre la ocupación del tiempo libre que presentan los adolescentes de 13 – 15 años, de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río?
3. ¿Cómo confeccionar un Plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico - recreativas que contribuya a mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río?

Y para dar respuesta a las preguntas anteriores, nos trazamos las correspondientes

Tareas Científicas:

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos actuales que existen de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física en la comunidad.
2. Diagnóstico del estado actual en cuanto a la ocupación del tiempo libre que presentan los adolescentes de 13 - 15 años, de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades físico - recreativas a ofertar, para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río.

Población y Muestra:

Los estudios fueron realizados en el Consejo Popular “Jagüey Cuyují” del municipio de Pinar del Río, exactamente en la Zona # 151 con un grupo de 20 adolescentes de 13 - 15 años, escogidos al azar, de un total de 61 existentes que habitan en la referida Zona, que representan el 33%, criterio 3 – 1, de ellos 11 son hembras y 9 varones, la misma fue seleccionada de forma probabilística estratificada, los datos para nuestro trabajo van a ser cualitativos y se utilizara una escala nominal. La entrevista fue aplicada a los factores vinculados al desarrollo de la recreación en la comunidad.

Métodos Empleados:

Para la realización de la investigación se emplearon variados métodos, los cuales basan su funcionabilidad a partir del método universal o rector: el dialéctico materialista, el mismo está basado en los fundamentos marxistas leninistas, fue el método que guió la investigación, además fue empleado en el análisis de las diferentes literaturas especializadas, viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella. A partir de él se derivan:

➤ Métodos Teóricos:

Análisis - Síntesis:

Permitió concretar los elementos con enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades físico - recreativo a ofertar, a los adolescentes y niños, además del razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas, así como establecer la forma en que serán ofertadas.

Histórico - lógico:

Se establece el estudio y antecedentes de la psicología y específicamente de las características psicológicas de la adolescencia, motivación, voluntad, relaciones interpersonales, así como los antecedentes que tiene el Consejo Popular desde el punto de vista histórico.

Inducción - deducción:

En el trabajo, este método fue fundamental, permitiéndonos el análisis de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos, además se utilizó para elaborar el objetivo de la investigación en función de confeccionar el plan de actividades físico recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 – 15

años de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del Municipio de Pinar del Río.

Sistémico Estructural: Esto obedece al carácter del sistema de las actividades recreativas planificadas en nuestra investigación organizada, teniendo en cuenta el grado de complejidad y la participación de los factores involucrados.

➤ **Métodos empíricos:**

Encuesta: La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias y gustos de los adolescentes en cuanto a la práctica de actividades físico -recreativas.

Observación: Se observaron varias actividades físico recreativas, ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad física - recreativa de la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el plan de actividades físico recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación.

Pre experimento: consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del Plan de actividades físico - recreativas propuesto, donde se aplicó la Prueba de Dócima de Diferencia de Proporciones.

Trabajo con Documentos: En la recopilación de información necesaria del desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades físico - recreativas en la comunidad, así como también la revisión de los resultados y principales deficiencias detectadas por las visitas de inspección integral realizadas por la Dirección Provincial y Municipal de Deportes.

Consulta con especialistas: para intercambiar conocimientos con promotores de salud y especialistas en materia de recreación y cultura física en la comunidad.

➤ **Métodos Estadísticos:**

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de los resultados del estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre; el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas confeccionadas al efecto.

➤ **Métodos Sociales y de Intervención Comunitaria:**

Fórum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad.

Estudio presupuesto tiempo libre: Se aplica a la muestra con el objetivo de conocer como ocupan el tiempo los adolescentes en diferentes horas del día, para así determinar en qué horario disponen de tiempo libre, para en base a ello elaborar el plan de actividades físico - recreativas. Para ello se utilizó como instrumento, el auto registro de actividades.

Entrevistas a informantes claves: A los agentes de la socialización (Delegado de la Circunscripción, educación, deporte), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación ambiental que poseen nuestros adolescentes y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan.

Investigación - acción participativa: Nos permitió el trabajo conjunto con los profesores en actividades desarrolladas en la Zona, para determinar el número de actividades y con la calidad que se desarrollan por parte del Combinado Deportivo, así como la interacción con los adolescentes de la localidad para la recopilación de la información necesaria acerca de sus necesidades e intereses.

Aportes de la Investigación:

Aporte Teórico de la investigación: Partiendo que los referentes teóricos se sustentan sobre la base del enriquecimiento de las concepciones acerca de las actividades físicas recreativas y el uso de los impactos comunitarios en un grupo de adolescentes para ocupar el tiempo libre.

Aporte Práctico de la investigación: Implementación de un plan de actividades físico recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular “Jagüey Cuyují” que trae consigo un beneficio social en la Zona estudiada y con ello el mejoramiento de la calidad de vida de la población, promoción de salud, empleo sano y productivo del tiempo libre, elevación de la cultura y educación de los adolescentes y pobladores, apoyados por los factores de la zona.

Análisis documental sobre el proyecto integrador: Se incluye la orientación a la familia y a la Zona, se realizó un estudio experimental, descriptivo pues va a la búsqueda de los factores causales, con un alcance temporal transversal, estudia un momento dado de ese fenómeno en una situación natural partiendo de un proyecto clasificado como de desarrollo tecnológico.

Pertinencia Social: Logra la reincorporación de los adolescentes de la Zona, objeto de investigación, a la práctica de las actividades físicas y tareas recreativas de forma sistemática, los cuales se encontraban realizando otras tareas o actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra sociedad.

Novedad científica de la investigación: El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 13 - 15 años, en la Zona objeto de la investigación, relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen, proponiendo un plan de actividades físico recreativas acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta la Zona y el Consejo Popular antes mencionado.

Actualidad Científica: Está encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial que está afectando el comportamiento de los adolescentes en un grupo de edades básicas para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Socialización:

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Fórum de Ciencia y Técnica a nivel de base 2010.

Fórum Ramal Municipal de Ciencia y Técnica 2010.

Evento Ramal de Ciencias Sociales Municipal 2010.

Evento de Generalización 2011.

Definición de términos:

Plan: Es una acción pensada juiciosamente y estructurada, dirigida a la organización y ejecución de una tarea específica con el cual se espera lograr un propósito.

Actividades físico - recreativas: son aquellas de carácter físico, deportivo o turístico a los cuales el hombre le dedica voluntariamente su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual.

Tiempo Libre: es aquella parte del tiempo extra laboral que cada persona emplea de forma y manera que se determina por su propia voluntad.

Recreación: es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Estructura de la tesis: El presente trabajo consta de una introducción en la que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.

Capítulo # I Se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción.

Capítulo # II Resumen del estado inicial de la muestra seleccionada, plan, valoración práctica y valoración de los especialistas, con respecto a mejorar el empleo del tiempo libre y las preferencias de las actividades físicas recreativas y finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo.

CAPÍTULO # I La Recreación Comunitaria, una opción para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes:

1.1 Aspectos referentes a la Recreación y a la Ocupación del Tiempo Libre:

Después de más de 12 años de utilización de los Combinados Deportivos, cuyo encargo social es el de educar en los aspectos físicos, deportivos, terapéuticos y recreativos a nuestra población, para lograr la educación integral y cultural de los pobladores de una comunidad, se hace necesario estudiar y rediseñar los planes que tienen a su cargo la ocupación del tiempo libre, el esparcimiento y el ocio de estas personas, para contribuir a su calidad de vida.

Por ello en el siguiente capítulo nos proponemos como objetivo valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en los adolescentes, además de garantizar las bases concretas para las argumentaciones y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación; fueron utilizados los elementos más actuales extraídos de libros, folletos, de las cuales hablaremos a continuación,

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferentes formas, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno puede constituir formas de recreación.

En varias ocasiones la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias,

“el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982,) (1) Coincidiendo con lo planteado por Moreira, R (1979)(2) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracterizando las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en el que se desarrolla.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendoza (2000)(3), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala ...”el ocio es

considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

El autor considera que el tiempo libre a pesar de la amplia gama de definiciones y conceptos en efecto es el tiempo que nos queda disponible para realizar actividades de acuerdo a la preferencia personal que nos proporcionen satisfacción y que necesariamente sea sana para que mejore así la calidad de vida del individuo y una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos calificados. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distintas índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powell, 1988)(4).

Para Joffre Dumazedier (1964) (5), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de la recreación plantea...”es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

En una Convención celebrada en Argentina, en 1967, fue elaborada una definición muy desarrollada y completa sobre la recreación, la cual plantea una definición que tiene vigencia en nuestros días y coincide que es muy aceptada... "la recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre, la misma le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Es necesario comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere y que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal y comprender que la calidad de vida es producto de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal.

La recreación en nuestros días se conoce con una amplia variedad de manifestaciones y cada quién la identifica de diferentes formas, sobre la base de la preferencia individual, es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es.

1.2 La recreación física como modificador del tiempo libre:

La concepción marxista del tiempo libre presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, pues existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre y también en qué medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo. Sintéticamente diremos que a pesar de los diferentes marxistas, es posible encontrar ciertos puntos de contacto entre ellos. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo (Lanfant 1972). Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la

visión burguesa. Se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto Lanfant (1972) habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Es evidente que la tesis de la convergencia, quizá válida en lo relativo a las técnicas empíricas, no lo es en lo que respecta a la interpretación teórica del fenómeno.

En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Rolando Zamora y Maritza García (1988) (6), que señalan: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un

tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”. En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello.

Betsy y Stephen (1987), consideran tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga, sino el cómo se haga. El ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

- El ocio como tiempo libre, Marx, citado por Pérez A.(1997) (7), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:...” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos debatidos y en ocasiones mal definidos. En la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía. Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas. En relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir la producción material

o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción - extra laboral - esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución. En este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar); dentro de ese propio tiempo extra laboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permiten al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades y nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

Pérez A. (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dados como una unidad, es lo que se denomina Recreación. En relación al concepto de tiempo libre hoy día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros intelectuales mantienen discusiones y debates desde su ciencia respectiva.

Grushin.O (1966) (8), afirma: “Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, transporte, entre otras.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas. El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a

lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral, la televisión se acerca a niveles de saturación, el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado, distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. Tomado de Aldo Pérez Sánchez (2003) (9), Fundamentos Teóricos Metodológicos tomo I: - Tal como hemos explicado anteriormente si el tiempo libre es aquella parte del tiempo extra laboral que cada persona emplea de forma y manera que se determina por su propia voluntad y principalmente según sus intereses, necesidades, nivel de información, entre otros aspectos, debemos pues considerar que en la investigación del mismo ha de tomarse en cuenta, en primer lugar lo que se refiere a los gustos e intereses personales de cada individuo y consiguientemente de la población o de las diversas capas de la misma. No obstante los gustos e intereses de la población pueden y deben transformarse en función de determinados objetivos estratégicos sociales y es aquí donde la educación y planificación en el tiempo libre se convierten en procesos estratégicos de dirección de la sociedad.

A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable. Según Karl Marx, (1966) en su libro "Contribución a la crítica, a la economía política"

1.-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas, a tener con las actuales interpretaciones lo denominaremos reproducción.

2.- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio de los valores espirituales.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo. El tiempo social puede ser incluido en cualquier ciencia social concreta. El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

En cuanto a los beneficios de la recreación está relacionado con los resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyan a alcanzar y consolidar entre las personas - niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos - desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

El tiempo libre ejerce una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación, al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las transmitidas en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza, es decir, ejerce una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actividad, pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se

transmiten de forma espontánea en la conciencia social, es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo y formativo de la enseñanza a fin de lograr una educación para el tiempo libre, es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación para el tiempo libre es una parte esencial de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre, se adquieren y se asimilan rápidamente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles y tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y la formación de la personalidad.

"Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas" (art.24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, 10 de diciembre de 1948).

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo ante algunos de los males que agobian la sociedad: alcoholismo, depresión, soledad, aislamiento, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, entre otras, esto hace que el tiempo libre en la actualidad sea una reivindicación de todas las clases sociales y todos los grupos de edades.

En esta línea Peralta (1990) afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que

las estructuras: educación física y deportes, revista digital productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu, además es necesario que se conceptualicen los parámetros anteriormente expuestos, por lo que se significa que una persona o individuo pueda disfrutar de actividades placenteras como bien afirma Aldo Pérez (2003), se necesita del llamado del presupuesto de tiempo, que no es más que un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este informe personal de su vida cotidiana es técnicamente hablando un documento, se ha dicho que los informes personales de vida, lo más completo posible constituyen un tipo perfecto de material sociológico y si la ciencia social debe usar otros materiales, esto se debe solo a la dificultad práctica de obtener en forma inmediata suficientes informes como para abarcar la totalidad de los hechos sociológicos, problema de la representatividad y al enorme trabajo que demandaría un análisis adecuado de todos los materiales necesarios para caracterizar la vida de un grupo social; problema de la estructuración de la información y de su codificación. Esta cuestión metódica es común a casi todos los documentos.

Requerimientos para hacer generalizaciones a partir de la información documental:

- Que exista homogeneidad en los datos, de manera que pueda modificarse como la misma información de cada caso, es decir datos con significados iguales, cumpliendo así con los requisitos de validez.
- Que haya una cantidad suficiente de estos documentos que permitan hacer inferencias para el universo completo de unidades sobre las que se estudia.
- El registro de actividad como método de recogida de información y el muestreo como método de selección de informantes, vienen a resolver este problema de análisis de los informes personales sobre la vida cotidiana, convirtiéndolos en presupuestos elementales de tiempo.

Por una parte, el registro de tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documentos: la falta de homogeneidad de la información y otra, la selección muestral asegura la representatividad de los documentos de registros de

tiempo, para poder generalizar sus informaciones, por lo tanto los estudios del presupuesto del tiempo sólo tienen en común con las encuestas el uso de una muestra y de un instrumento que propicia que cada información individual venga dada con una organización igual, en realidad el estudio del presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido. La peculiaridad del análisis de contenido de estos documentos es que aquí las categorías establecidas a prioridad son las actividades cotidianas de un día de realización. El análisis de contenido se convierte en computar los tiempos por actividades y en la obtención de índices promedios, como veremos en la sección destinada al procesamiento de la información.

Lo que pretendíamos dejar plasmado aquí, era precisamente que el presupuesto elemental de tiempo constituye un documento y que los estudios de presupuestos de tiempo son entonces un tipo particular de análisis documental.

De lo anterior se deriva que las investigaciones del presupuesto de tiempo de los grupos humanos, al perfeccionarse tienden a unir orgánicamente distintos métodos y técnicas, dando la posibilidad de desarrollar una metódica basada en un sistema de métodos, es decir, la investigación del presupuesto del tiempo nos lleva de la mano al establecimiento de una metódica en sistema.

Pero lo interesante del caso, no es que se conciba o pueda concebirse como sistema, ya que este es posible para cualquier investigación sino que en el caso del presupuesto de tiempo cobre un carácter metodológico, o sea, el hecho de que la unión de los métodos y técnicas resulte orgánica, significa entre otras cosas, que una vez utilizados no puede prescindirse de ellos para hallar el mismo tipo de resultados. Se convierte en un sistema tipo único, que siempre que se quiere lograr los resultados integrales habrá que conformar y hacer funcionar el mismo conjunto de métodos. El hecho de que acudamos a este enfoque integral en el estudio del presupuesto de tiempo, se debe a la profundidad de las cuestiones teóricas que se encuentran tras las investigaciones sobre el empleo que hace de su tiempo los grupos humanos; cuestiones teóricas desde el punto de vista ideológico, además de técnico, las que consideramos más ampliamente en la sección destinada a examinar las relaciones entre el presupuesto de tiempo y el modo de vida.

El presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: laborables y extra laborables donde se utilizó como instrumento el Auto Registro de Actividades: Es un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, una auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

De esta forma conoceremos el tiempo libre que se dispone para poder elaborar un plan de actividades físico recreativas, pero estas están inmersas dentro de la sociedad , lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre, contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad; son los adolescentes el grupo social, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

1.3 Características generales de la adolescencia:

Reseñan María Elisa Sánchez y Matilde González, en su libro de Psicología General y del Desarrollo (2004) que aparece en esta edad la inserción de múltiples grupos y surgen nuevos deberes y exigencias sociales, de los cuales se derivan un mayor número de responsabilidades y también niveles de exigencias.

Dentro de las condiciones internas en el área cognoscitiva es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

La percepción se caracteriza por ser cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico - reflexivo; coherente con la motivación en esta edad aparece la elaboración consiente por parte del adolescente de los principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo.

El sistema nervioso: En la edad que encauzamos nuestra investigación hay un aumento de la masa muscular con relación a la masa total del cuerpo, los beneficios de la práctica de actividad física son innumerables ya que de forma general podemos afirmar que mejora la calidad de vida, es por esto que la motivación en nuestros adolescentes lograra una práctica sistemática, a partir de las nuevas ofertas físicas recreativas, incluyendo juegos tradicionales y la explotación de áreas para implementar un gimnasio de cultura física comunitario o al aire libre, además se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos, aumenta la elasticidad, movilidad articular y la resistencia a la fatiga corporal.

El sistema cardiovascular: Incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasas en las arterias y aumenta el rendimiento del sistema respiratorio.

Órganos de la respiración: Aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento de la ventilación pulmonar, aumento en la vitalidad de los pulmones, la respiración se hace más profunda.

Tracto gastrointestinal: Aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

Procesos del metabolismo: Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

Sistema nervio - muscular: Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Aparato osteo - articular: Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos y se fortalece la columna vertebral.

En la adolescencia existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas:

1era ETAPA:

- ❖ Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias), se incrementa el deseo sexual.
- ❖ Necesita que se tome en cuenta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.
- ❖ Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales.
- ❖ Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación.
- ❖ Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.
- ❖ Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

2da ETAPA:

- ❖ Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.
- ❖ Se comienza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.
- ❖ En la actividad intelectual desean crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda está impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- ❖ Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su

independencia y realizaciones personales, en esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

- ❖ Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando y adoptan su orientación sexual definitiva.

1.4 Características psicológicas en los adolescentes:

Entre las principales características psicológicas de los adolescentes tenemos que en esta edad, retomando lo expuesto por la autora María Elisa Sánchez Acosta (1999) requiere de un análisis de la situación social de su desarrollo como son:

Condiciones internas:

En el **área cognoscitiva** las mayores exigencias en la escuela reclaman del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en:

- Atención: Se perfecciona también en el deporte.
- Memoria: Es lógica – verbal, voluntaria.
- Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.
- Pensamiento: hacia el razonamiento abstracto (teórico - conceptual).
- Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área motivacional:

- Necesidades básicas: independencia y autoformación.
- Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.
- Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).
- Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos.

Área emocional:

- Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen)
- Vivencias emocionales complejas, relacionadas con la maduración sexual.
- Aparece el enamoramiento.
- Excitabilidad general. Impulsos.
- Estados afectivos.
- Rápidos cambios de estados de ánimo.

Área volitiva:

- Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).
- Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.
- Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.
- La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

Dentro de las nuevas formaciones psicológicas de la personalidad: Colectivo autores rusos (2006), acerca de las actividades psicológicas de los adolescentes están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social de la escuela, ayudar a los padres, enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas.

- Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos.
- El alto nivel de exigencia, que se les presenta a esta edad, durante actividades de estudio, constituye un desarrollo más intenso de todos los procesos psíquicos de los adolescentes, del pensamiento abstracto, de la tensión voluntaria, la memoria y la imaginación.
- Entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos.
- El rendimiento académico está con frecuencia por debajo de los parámetros de grados inferiores aunque el nivel general de la actividad de estudio es superior.
- Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.

- En el proceso de aprendizaje laboral, en la escuela, ellos se preparan para la labor productiva, está apto físicamente y puede participar en el trabajo de producción y si la educación es correcta, también desde el punto de vista psicológico está preparado para realizarlo.

- Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia)

Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

En esta etapa, la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros y en este sentido el bienestar emocional del adolescente está en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo. Cuando ese lugar no se conquista puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela, como estrategia para ser tenido en cuenta por sus compañeros, cuando no es manejada correctamente, puede ello conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyendo las de tipo delictivas, las cuales son el resultado de la inadaptación social del adolescente.

Entre estas edades se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. Cuando ocurren estos cambios en el organismo se consideran como la alteración de homeostasis producto de la actividad física, ya sea por el trabajo de una determinada capacidad motriz condicional, coordinativa o durante la enseñanza o consolidación de un elemento técnico.

En el desarrollo de estos juegos participa una gran cantidad de músculos y articulaciones, destacándose fundamentalmente el tríceps, glúteo menor, bíceps braquial, pectorales, cuádriceps, bíceps femoral y poplíteo. Dentro de las articulaciones participantes se encuentran el húmero radial, coxofemoral, la escapuló humeral, fémoro tibial rotuliana y el tibio peronéo astragalina.

Es meritorio destacar que el desarrollo de los juegos se da en condiciones anaeróbicas alácticas y lácticas. Si la dirección de la carga es anaerobia se producen cambios como:

- Incremento del creatín fosfato garantizando que la capacidad del sistema se incremente.
- Hipertrofia muscular de las fibras blancas tipo dos.
- Incremento del glucógeno muscular.
- La red de capilares sanguíneos no se incrementa ni las mitocondrias.
- Se incrementa la creatín fosfoquinaza.
- Se incrementa la enzima fosfofructo quinaza y lactato deshidrogenasa.

Razonando lo planteado por el Colectivo de autores rusos (2006) acerca del desarrollo físico de los adolescentes ocurren cambios cualitativos en los procesos psíquicos, la formación de la personalidad y sentimientos de adultez que se describen a continuación:

- Cambio de las posibilidades intelectuales.
- Cambio de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia).
- Cambio de su posición en la familia, el colectivo de adolescentes de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastante complejas y de responsabilidad.

El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de la actividad mental tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.

El pensamiento del adolescente tiene un carácter concreto por imágenes en las cuales asimilan los conceptos reforzados con ilustraciones más fáciles y rápidas. En lo sucesivo este se vuelve más lógico y fundamentado, con un gran dominio del pensamiento abstracto, en cuyo proceso él se enfrenta a considerables dificultades, en esto se manifiestan cualidades del desarrollo del pensamiento tales como la independencia y el espíritu crítico, exigiendo pruebas y el desarrollo de estas.

En la actividad del estudio la memoria involuntaria va perdiendo su importancia no haciendo posible memorizar la gran cantidad de conocimientos que están incluidos en el programa de los grados intermedios. Sin el desarrollo de la memoria voluntaria éste se plantea conscientemente el objetivo de recordar.

A pesar de los diferentes cambios que se producen en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren cambios en el desarrollo motor anatómico y fisiológico del organismo los cuales proporcionan un ambiente favorable en su personalidad provocando un desarrollo general en el organismo de los participantes.

1.5 Características del desarrollo motor, anatómicas y fisiológicas del organismo en los adolescentes de 13 – 15 años:

Es importante señalar el análisis de María Elisa Sánchez Acosta (2005) para entender el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone trabajar. La autora define que “el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables”, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino también físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad, en este caso, la recreativa.

En este estudio se plantea además que en relación con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuado la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular”, lo que justifica grandemente su planteamiento anterior.

Sánchez Acosta (2005) continúa explicando que de acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo -

funcionales y psicológicas en el período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de educación física y el deporte escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico - deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto - ejercicio”, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas.

Sobre el desarrollo físico de los adolescentes el Colectivo de autores rusos (2006) plantea que coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades, el desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso en el crecimiento de la caja torácica.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos: el desarrollo de músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, los primeros se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento en la coordinación de los movimientos.

- Aparecen cambios significativos en el parámetro del cuello (talla, peso, diámetro torácico).
- El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica, ello puede acompañarse de alteraciones de la estatura si existe un trabajo muscular pesado y un tono muscular excesivo, todo esto exige una actitud cuidadosa hacia las clases de cultura física de los adolescentes. Es necesario escoger y dosificar los ejercicios de acuerdo con las particularidades de la edad.
- Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.

- El proceso de maduración, en las niñas es de 11 - 13 años y en los varones es de 13 - 15 años.
- Aumenta la fuerza muscular, que aún no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular, esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva, pues los adolescentes al experimentar un incremento de fuerzas, muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera en mucho sus necesidades.
- La formación de la estructura anatómica del cerebro de los niños de edad escolar media, determina que en ellos continúe el desarrollo funcional intenso del sistema nervioso central sobre todo en la corteza cerebral, aumenta la cantidad y la complejidad de las vías asociativas entre diferentes partes de la corteza, se desarrolla el lenguaje, la lectura y la escritura.

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo, las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos, en este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo, en este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo, por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación por los beneficios que le reporta.

1.6 Ventajas de la actividad física recreativa para los adolescentes:

La actividad física recreativa y el ejercicio se utilizan para quemar calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficientes calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión de comida cometen errores, los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos periodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad más modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como para compensar el mayor gasto de

energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas. Algunas le resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer de forma desmedida o descansar con exceso sedentariamente, el ejercicio puede contrarrestar los efectos así como puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea, el colesterol, la composición corporal y la función cardio - respiratoria. Las personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estos procesos, el ejercicio aportará beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico pues al seguir un plan de ejercicios físicos se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión, el estado de ánimo general y el concepto de sí mismo. Los cambios psicológicos producto al ejercicio pueden tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol, los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso, mantener el tono muscular, aumentar la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que queme el cuerpo en 24 horas al día, mejorar la circulación y la función cardiaca pulmonar, aumentar el sentido del autocontrol, se reduce el nivel de estrés y depresión, aumenta la capacidad de concentración, se suprime el apetito, ayuda a dormir mejor, prevenir la diabetes, la alta presión arterial y el alto colesterol, reduce el riesgo a tener ciertos cánceres como: seno, ovarios y colon.

Las actividades físicas recreativas pueden realizarse según Pérez. A. (2003), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización u organismo, la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

La forma organizada de la recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades, permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo, desarrollador del proceso.

1.7 Recreación Física en el Ámbito de la Circunscripción:

Recreación física en el ámbito de circunscripción: Dr.C. Alejandro E. Ramos Rodríguez (2004), posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que las asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios. Como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física, de acuerdo a las necesidades, es decir a los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local, de aquí compartimos los criterios del autor Dr. C. Alejandro E. Ramos Rodríguez con una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy somera, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones de ocio y tiempo libre con nuestros adolescentes:

1. El adolescente necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo, lo que implica el descubrimiento de actividades que le brinden satisfacción personal.
2. Toda persona debería aprender a tener costumbres activas.
3. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre.

4. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales.
5. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo.
6. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación.
7. Toda persona necesita aprender a hacer algo, bien con materiales o con su propio cuerpo, a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima.
8. El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar.
9. Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones mediante las cuales se sientan realizadas.
10. Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación.
11. Toda persona necesita conocer canciones.
12. Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa.
13. La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización.
14. Las formas de recreación del adulto deben permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana.
15. El éxito de la recreación estará determinado por la medida en que se produzca una generalización de las aptitudes lúdicas y de recreación en el plano laboral.
16. El aspecto lúdico y festivo del juego en los adolescentes es de suma importancia para un desarrollo global armónico.

1.8 Opciones en los adolescentes:

Siguiendo a Johann Huísinga (1957) y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

La recreación es un término al que se le da muchos significados, en la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio, para muchos, la palabra tiene una

connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

Puede que la recreación tenga algo de particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas y se realizaban en pésimas condiciones de salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo - era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio, se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

La recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino también el espacio en que éstos funcionan.

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión al trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud, esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición:

“Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.”

Moreira R (1979) en su libro, La Recreación un Fenómeno Socio - Cultural expresa: La recreación es un fenómeno social ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico y es un fenómeno cultural ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

J. Piel(1986) define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería, entre otros y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier (1975) podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo - competitivas) sin importar cuál sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

Harry A. Overstrut (1997), plantea que: La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En este sentido su concepto queda limitado solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez en el año (1997) en el libro "Los Implementos Metodológicos de la Recreación".

Martínez del Castillo (1985) la define: "como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos).

En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas, señalando el bienestar que en general brindan al individuo. Las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986, de Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), citados por Gaceta Electrónica Técnica Especializada en Recreación Vol. IV, Núm. 24, parten de los elementos que determinan las características de las actividades físicas recreativas pero que dificultan su catalogación, coincidiendo en los siguientes aspectos:

- Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Se efectúan libre y espontáneamente.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No esperan un resultado final, sólo buscan el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Dan la ocasión de mover el cuerpo, aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.

- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.

- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas.

- Con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo.

Coincido con el criterio en cuanto concepto de estos autores, ya que se considera que las características de la propuesta se corresponden con el mismo, dando la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Sobre la actividad física recreativa se considera aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social en diversos momentos de la vida del hombre.

Las características de su medio social y geográfico desarrollan especialmente las capacidades de resistencia, fuerza y velocidad, coordinaciones necesarias para la práctica de actividades físicas recreativas de estos sectores. Las condiciones para la práctica deportiva aumentan la autoestima de los adolescentes de estos sectores sociales, con consecuencias significativas para la permanencia en el sistema educativo.

La práctica de actividades físicas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social, condiciones que refuerzan la motivación para lograr aprendizajes duraderos y para sistematizar la práctica deportiva con el acompañamiento médico del propio cuerpo para lograr el fortalecimiento de éste y hacer frente a la adversidad.

El carácter lúdico favorece un clima de recreación y diversión que ayuda a la salud psíquica: se abren oportunidades de recorrido de itinerarios deportivos y de formación y capacitación; se favorece la integración a la práctica deportiva por las mujeres de sectores populares, cuya presencia es mínima en las condiciones actuales, brindando oportunidades y espacios para la participación y se posibilita la apertura de oportunidades laborales en ámbitos deportivos diversos y de educación no formal como: jugadores, entrenadores, animadores deportivos, instructores deportivos, coordinadores deportivos de sociedades de fomento o clubes de barrios, árbitros, entre otros.

1.9 Plan, argumentos para su organización:

Según el Programa de Recreación Física:

En los sistemas de planeación estratégica hay que equiparar los siguientes momentos, o etapas: plan, programa, proyectos, actividades, tareas, entre otros.

Plan es un medio, no un fin; la elaboración de una planificación es el inicio del proceso planificador y no su final, y para que esto suceda debe existir voluntad y decisión política. Sin la decisión política de llevar los planes adelante, éstos se convierten en adornos.

Según el concepto referido del Diccionario Latinoamericano de Educación (2001),

Plan: Es una acción pensada juiciosamente y estructurada, dirigida a la organización y ejecución de una tarea específica con el cual se espera lograr un propósito. En el plan se deben establecer los objetivos a lograr, los pasos a realizar, los materiales y recursos a utilizar, los métodos y técnicas a implementar y la distribución del tiempo, con el fin de obtener resultados positivos o realizar un trabajo más eficiente.

De igual forma se plantea que:

Plan: Es un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Resulta de particular interés la estructuración de los programas en forma de planes, con sus determinadas estrategias. Aldo Pérez (2003), Fundamentos Teóricos Metodológicos tomo I) Pág. 87

Estos planes se realizan a corto y largo plazo, el contenido de estos planes es una responsabilidad de los organismos e instituciones que los planifican:

a) **Planes a corto plazo:** Hablan del perfeccionamiento para el año cronológico, planificando las actividades físico - recreativas en dependencia de las condiciones existentes para este período.

b) **Planes a largo plazo:** Conforman las perspectivas de un centro recreativo, demarcación poblacional, centro laboral o de estudios, en períodos más largos que un año, e incluyen:

- ❖ Construcción de terrenos.
- ❖ Compra de nuevos equipos.
- ❖ Preparación de técnicos.
- ❖ Contratación de trabajadores.
- ❖ Investigación de las necesidades sociales y la introducción de nuevas formas de trabajo.

El plan de actividades físico - recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se deben tener en cuenta sus gustos y preferencias, por lo tanto se asumen los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se deben tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

1. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

2. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
3. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
4. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.
5. **Enfoque Socio - Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades físico recreativas, este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del Plan de actividades físico recreativas, teniendo en cuenta tres criterios:

1 - Según la temporalidad:

- Plan de sesión.
- Plan semanal.
- Plan quincenal.
- Plan mensual.
- Plan trimestral (temporada).
- Plan anual (calendario).

2- Según la edad de los participantes:

- Plan infantil.
- Plan juvenil.

- Plan de adultos.
- Plan para ancianos o tercera edad.

3- Según su utilización:

- Plan de uso único.
- Plan de uso constante.

Aplicación e Instrumentación del Plan:

Esto implica proporcionarle condiciones y espacios, donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se llevara a cabo el plan, esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización, habilidades para animar y dirigir actividades, además de los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan pudiendo llegar a ser lento, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación, igualmente implica la selección de los espacios o lugares donde se desarrollaran las actividades que forman el contenido del plan, a continuación se presentan criterios variados que deben tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

a- Población:

- Características.
- Intereses.
- Necesidades.
- Experiencias.

b- Contenido:

- Actividades.
- Medios.
- Áreas de expresión.

c- Plan de Recursos:

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

d- Metodología:

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

e- Objetivos:

- Generales
- Específicos
- Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.
- Actividad Principal (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

El Plan de Actividades debe cumplir con las siguientes características:**Equilibrio:**

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescentes.
- Entre las diferentes actividades: Debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de deportes que en las de música.
- Entre las actividades formales e informales.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.

Diversidad:

- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.
- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

Destacamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es el de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a la máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- Sus resultados deben explicarse, además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- Debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Monserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

- 1 - Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
- 2 - En el momento de la aplicación del plan.
- 3 - Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del plan.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

- 1- Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

2- En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.

3- Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.

4- Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, entrevistas a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.

5- El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

1ª: Recolección de la información adecuada (medición).

2ª: Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.

3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Por tanto específicamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar medidas y reajustes necesarios, para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

El proceso de programación recreativa puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la incorporación más plena de individuos a la sociedad.

Clasificación de comunidad:

- * Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con los servicios como actividad económica fundamental.
- * Municipios de provincias y algunas otras zonas, principalmente urbanas y rurales o ambas, dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.
- * Municipios con baja densidad de población principalmente rural - urbano con economías fundamentalmente agropecuaria y forestal.

El trabajo comunitario tiene como objetivos centrales:

1. Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
2. Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
3. EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

EL ser humano como ser social, desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, habilidades, costumbres y cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica, también las formas motrices, propias características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, las instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestran al adolescente, la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

Los adolescentes de esta Zona al regresar a sus casas, después de concluir sus estudios ven con desagrado que no tienen lugares donde poder practicar actividades físico - recreativas, las cuales les ayudan a su desarrollo general, lo que hace que estos adolescentes se reúnan en pequeños grupos donde realizan actividades que no están acorde con su edad (fumar, ingerir bebidas alcohólicas), por lo que la planificación de actividades donde ellos puedan ocupar este tiempo libre puede ser un factor eficaz para que se desarrollen como los futuros jóvenes que nuestra sociedad necesita, por lo que así cumplimos con el capítulo 5 artículo 40, establecido en la Constitución de la República de Cuba que plantea. " La familia, la escuela, los órganos estatales, las organizaciones de masa y sociales

tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud ”.

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física, a nivel internacional existen diferentes estudios.

Según Bass, grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás, por algún objetivo común.

Sin embargo para Shaw, no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad, la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde afuera, focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Grupo pequeño: Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este número de individuos, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, determinado por los intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener intereses comunes, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

1. **Grupos primarios:** Son los que sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales, además son grupos pequeños y entre sus miembros se da el

contacto directo y se les orienta con fines, mutuos o comunes. Ejemplo de ellos tenemos la pandilla y la familia.

2. **Grupo secundario:** Son los que tienen relaciones interpersonales, contractuales y sus miembros se comunican indirectamente, Ejemplo de ellos tenemos: las asociaciones profesionales, el estado.

Para que sea considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Elementos externos: Son los que hacen referencia a los datos descriptivos del grupo, como por ejemplo:

- ✚ Tamaño del grupo: En este el número de miembros condiciona la vida así como las actividades que realiza, además en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce y su número de influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. En los grupos muy numerosos se dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva, son difíciles de concebir operando subgrupo con vida propia.
- ✚ Edad de los miembros: Esta es importante a la hora de crear un grupo ya que nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.
- ✚ Liga de reuniones: Es el lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.
- ✚ Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos: Son los que suponen aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento, dentro de ellos tenemos los siguientes:

- ✚ El objetivo del grupo: Este se define como la meta o la finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, el mismo puede ser común al

conjunto de miembros que conforman el grupo, además tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

✚ Las Normas del grupo: Esta ayuda a percibir lo adecuado y lo inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

✚ Cohesión del grupo: Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

1- Líderes del grupo: Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos formalmente coordinan dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son más seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito.

Tipos de líderes:

- a) Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.
- b) Ejecutor: Son seguidos por la confianza que todos tienen en ellos.
- c) Autoritario: Deciden según sus criterios.
- d) Democrático: Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.
- e) Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- f) Situacional: El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

Líder emocional:

- Poseen cualidades que le permite llenar agradablemente el tiempo libre.
- Establecer la adecuada comunicación entre todos.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

Los medios de comunicación invaden el espacio social con la emisión de prácticas físicas y deportes. El fútbol o los aeróbicos, con sus héroes y heroínas, se consagran en la actualidad como modelo social. Este “boom”, unido a la posibilidad de hacer las actividades físicas una práctica educativa adaptada a las necesidades vivencias sociales de los colectivos a los que se dirigen, permite pensar en una forma emergente y creativa de intervención en política social. Sin embargo, los medios de comunicación pueden destacar facetas negativas de las actividades físicas, siendo muchas veces estos héroes y heroínas, modelos de valores superficiales y antimorales.

Situación social de desarrollo:

Existen una serie de características psicosociales de los grupos las que están determinadas por la cohesión, liderazgo, normas, metas, sanciones, estos y otros elementos sustentan los mecanismos del grupo.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPITULO # 1:

A modo de resumen en este capítulo se examinaron los principales fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación física comunitaria, así como el análisis de sus fundamentos teóricos conceptuales que permitieron:

- a. Puntualizar los indicadores fundamentales para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes en la recreación física comunitaria desde una definición operacional de la misma.
- b. Conocer aspectos fundamentales que la caracterizan.

Los contenidos abordados en el presente capítulo significan elementos teóricos básicos para el estudio científico y objetivo de este tema, así como los elementos para la elaboración del plan de actividades físico - recreativas que permitan mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la Zona # 151 en la cual se circunscribe la investigación.

CAPÍTULO # II. Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados y plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río.

2.1 Caracterización de la Zona estudiada:

La Zona # 151, perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují, y a la cual nos referimos es de tipo rural y tiene una estructura bien fraguada, el nivel de vida de esta población es media, cuenta con 754 habitantes, de ellos 163 adolescentes; tiene 9 CDR, 1 núcleo zonal del PCC, 1 bloque de la FMC con 3 delegaciones y entre sus principales obras sociales cuenta con: 1 consultorio médico, 1 escuela primaria, 1 placita, 2 centros de trabajo (tabaco y forestal). Esta zona años atrás se caracterizó por ser un barrio problemático, hubo que brindarle una atención priorizada por los diferentes sectores, lo que ha provocado una gran mejoría en la calidad de vida de sus habitantes, aunque en la actualidad la situación más agravante la presenta el uso y distribución del agua potable.

En la actualidad es conocida como una zona socialmente con algo de ascenso, que va resolviendo sus problemas los cuales fueron pasando de una generación a otra, una acción determinante la ha tenido la incorporación de actividades físicas recreativas de forma permanente por parte de los factores de la comunidad en coordinación con el Combinado Deportivo, el cual ha realizado un trabajo estable y sistemático para educar, guiar y formar a las nuevas generaciones.

2.2 Características y Estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación:

La muestra seleccionada corresponde a 20 adolescentes de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río que oscilan entre las edades de 13 a 15 años (11 del sexo femenino y 9 del sexo masculino), predominando la raza blanca, el desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, poseen buen estado de salud e higiene.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por tener una gran energía, realizando las actividades con un alto ímpetu, tienen gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta disposición hacia la adultez, son sensibles al peligro, pues no le temen a este, todos estudian en Escuelas Secundaria Básica Urbanas, las cuales se encuentran ubicadas en el centro de la ciudad, en su mayoría poseen parejas no concretamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física recreativa es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se les orientan, son fieles a sus líderes. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque tenemos algunos que son flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta.

Después de confeccionado los grupos se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los adolescentes sobre las actividades que les gustaría realizar. Además se utilizará el grupo de discusión donde el profesor introduce un tema, este actúa como facilitador pero sin deducir ningún planteamiento.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores, existe tendencia al colectivismo, aunque también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada, motivado esto por el modo de educación.

Se hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físicas recreativas que se realizarán, se escucharon y valoraron sus criterios en los reajustes que deben hacerse, para que organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada labor.

2.3 Análisis de la observación, resultados, programa y valoración de la ocupación del tiempo libre en actividades físico - recreativas por los adolescentes en la Zona:

Después de aplicar la observación (Anexo # 1) a 5 actividades organizadas para los adolescentes en la Zona # 151, en el período de Diciembre del 2009 - Abril del 2011, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como: festivales deportivos recreativos (la que más diversidad y participación ofrece), torneos de fútbol y actividades recreativas pasivas, consistentes en simultáneas de ajedrez y torneos de juegos de mesa y tableros, excepto algunas de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde o días entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (social, cultural, medio ambiental), lo que se convierte en una necesidad para la Zona. Se valoró, además como se muestra en la tabla # 1 (primer momento), que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, arrojando que la mayoría de las áreas son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes, precisamente la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Tabla # 1.- Resumen general de las observaciones realizadas:

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	Idoneidad de lugar			3	60	2	40
	Participación	1	20	3	60	1	20
	Calidad	1	20	2	40	2	40
	Aceptación	1	20	3	60	1	20

Resultados de la Entrevista a los factores de la Zona:

La entrevista realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en la Zona, (Ver Anexo # 2), estampó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas , entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneo y no son planificadas.
- No se dominan las actividades de recreación existentes, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los activistas y promotores de la Zona.
- Las personas implicadas con el desarrollo de estas actividades, al momento de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.
- Se comprobó que el grupo más necesitado de un plan de intervención comunitaria en esta Zona son los adolescentes ya que son los que mayor insatisfacción presentan con relación a los espacios para encaminar sus necesidades y preferencias recreativas.

De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la referida Zona.

Resultados de la Encuesta # 1, a los adolescentes:

De los 20 adolescentes a los que se les aplicó la Encuesta # 1 (Anexo # 3), solo el 35 % de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en la Zona (tabla # 2), lo cual indica insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

Tabla # 2.- Conocimiento de las actividades ofertadas:

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
20	7	35	13	65

Los encuestados (20), señalan como las actividades que más se organizan: los Festivales Deportivos Recreativos (80%), los Juegos de Mesa (55%) y los Torneos Deportivos (40%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, como puede apreciarse más detalladamente en la Tabla # 3.

Tabla # 3.- Organización y frecuencia de las actividades recreativas en la Zona:

Actividades	Organización		Frecuencia		
	Cifras	%	Semanal	Mensual	Ocasional
Programas a Jugar	3	15		-	3
Planes de la Calle	4	20	-	-	4
Torneos Deportivos	8	40	8	-	-
Festivales Deportivos	16	80	-	16	-
Juegos de Mesa	11	55	7	4	-
Maratones	2	10	-	-	2
Simultáneas de Ajedrez	6	30	-	-	6
Competencias de Bicicletas	2	10	-	-	2

La participación en las actividades brindadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación resalta la Mensual, en los Festivales Deportivos Recreativos y Torneos Deportivos Populares, respectivamente.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (80%), competencias mini fútbol (75%), juegos tradicionales (55%) y planes de la calle (45%). (Tabla # 4). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

Tabla # 4. - Preferencias recreativas:

Muestra	Actividades	Total	%
20	Torneos Populares	16	80
	Competencias de Mini-fútbol	15	75
	Juegos Tradicionales	11	55
	Planes de la Calle	9	45
	Actividades Históricas	3	15
	Actividades Socio-Culturales	3	15
	Actividades Medio Ambientales	3	15

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas, en resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la planificación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

Análisis del programa de actividades de la Zona:

El Combinado Deportivo en el que se enmarca esta Zona cuenta actualmente con un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre, el cual se deriva del programa estratégico del departamento de cultura física y recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Pinar del Río (Ver Programa), partiendo de este conjunto de actividades dicho proyecto integrador se adecua a las características de la Zona, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus inexactitudes en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en él se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes, partiendo del análisis del conjunto de actividades se demuestra una planificación con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán, además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etarios, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades, padeciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la auto preparación de los especialistas, por otra parte, no existen actividades diversas tales como físicas, culturales, medio ambientales que contribuyan a elevación de una cultura general integral.

2.4 Estudio y distribución del Presupuesto de Tiempo:

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del autorregistro de actividades a la muestra seleccionada de 20 adolescentes, estampó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes (los días entre semana) en cada una de las actividades generales, tal y como se puede apreciar en la tabla # 5, en la cual llama la atención el alto tiempo en las actividades de transportación (1h:25minutos), dado porque los objetivos fundamentales hacia los que se desplazan los adolescentes (la escuela, las instalaciones culturales, sociales y

deportivas), les quedan lejos de sus hogares y dependen de medios de transporte para desplazarse a los mismos, además como otro dato significativo fue la no existencia de tiempo dedicado a las actividades de compromiso social; es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 6 horas y 55 minutos.

Tabla # 5.- Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

Muestra	Actividades Principales Entre Semana	Tiempo Promedio
20	Transportación	1:25
	Estudio	6:20
	Tareas Domésticas	0:50
	Necesidades Biofisiológicas	9:50
	Actividades de Compromiso Social	0:00
	Tiempo Libre	6:55
	Total	24:00

Los adolescentes realizan, como promedio, en esas 6 horas y 55 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla # 6, un buen número de actividades, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

Tabla # 6.- Principales actividades realizadas en el tiempo libre (Según resultados del auto registro de actividades)

Muestra	Actividades de Tiempo Libre	Tiempo Promedio
20	Ver Televisión	1:10
	Ir a fiestas	1:30
	Escuchar música	1:00
	Estudiar	0:55
	Practicar deportes	1:05
	Pasear	0.35
	Visitar amigos	0:40
	Juegos de mesa	0:50
	Otras	0:30
	TOTAL	6.55

Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria:

El Fórum comunitario: Se realizó una reunión abierta con todos los miembros de la Zona que deseaban participar, sin discrepar edad ni sexo, en la misma se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada (adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151), la objetividad de la misma se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tiene la ejecución de estas actividades para los adolescentes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la Zona en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes.

En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se descartó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de Informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la Zona en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por: los dirigentes de organizaciones populares (CDR ;FMC; PCC y el delegado del Consejo Popular).Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, ayudando a irradiar en la Zona vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la Zona, además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físico - recreativas para los adolescentes.

2.5 Plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río:

Preámbulo:

El presente plan que se propone favorece el desarrollo socio cultural, educativo y promueve el auto desarrollo de la Zona # 151, perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují, dando pasos positivos y fusionados con la aplicación de un conjunto de actividades deportivas - recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto y la sociedad.

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno del

Consejo Popular, objetivo existente puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Su objetivo general: Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, en la formación multilateral de su personalidad.

Como objetivo específico: Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físicas recreativas.

- Lograr una formación integral de los adolescentes de 13 - 15 años, aumentando su participación en las actividades físico - recreativas concebidas.
- Lograr que el plan se ajuste a las condiciones actuales para llevar a cabo los objetivos propuestos.

Principios en los que se sustenta el Plan de actividades físico - recreativas para los adolescentes de la Zona # 151 perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují:

En las condiciones actuales se impone hacer cambios en la recreación de los adolescentes para poder contribuir a su formación como individuo de la sociedad, el programa de recreación a nivel nacional, provincial y el proyecto comunitario, deben tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Los objetivos han sido formulados, teniendo en cuenta las cualidades de la personalidad que se quiere contribuir a formar en los adolescentes, desde la ocupación de su tiempo libre, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento amplio en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se

necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

El Plan físico - recreativo diseñado para los adolescentes cumple una función cultural, histórica, ecológica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servir de base a los jóvenes en su comportamiento.

Indicaciones metodológicas:

Para la puesta en práctica de dicho plan se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones del Consejo Popular y la Zona. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la Zona teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Después de afirmada y coordinadas las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la divulgación de las mismas. Para ésta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos. Para el desarrollo de este plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el fórum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serían los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recursos para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

A través del Plan de actividades físico - recreativas podemos conducir nuestra creatividad a: liberar tensiones y/o emociones, orientar positivamente las angustias cotidianas, reflexionar, divertirnos, aumentar el número de amistades, acrecentar el acervo cultural, comprometernos colectivamente, integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida, además mediante las diferentes actividades físicas - recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo - amigos. Estas actividades en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

En el Plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre en los adolescentes de 13 - 15 años, tuvimos en cuenta la edad y el sexo, sus gustos, intereses y preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, disposición para realizar las actividades y las cualidades psíquicas y evolutivas, las condiciones y los medios, instalaciones y la cantidad de tiempo libre que disponen.

Está correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

Programación de Actividades Físico - Recreativas:

#	Actividad	Lugar	Hora	Día semana
1	Juegos tradicionales	Calle 3ra	5-8pm	Martes
2	Mi amigo elegido	Calle 3ra	5-8pm	miércoles
3	Tracción de la sogá	Calle 3ra	5-8pm	jueves
4	Juegos de béisbol	Terreno de beisbol	5-8pm	viernes
5	Juego de Baloncesto	Escuela Primaria	5-8pm	sábado
6	Juego de bolas criollas	Parqueo Forestal	9-12 m	Domingo
7	Juego de fútbol con vallas	Rodeo	4-8pm	Domingo
8	Juego de voleibol	Escuela Primaria	5-8 pm	Jueves
9	Ciclismo Popular	Desde la gasolinera hasta la bodega	8-9 am	Domingo
10	Maratón Popular	Calles aledañas a la zona	8-9 am	Sábado

Descripción de las actividades:

Actividad # 1: Los juegos tradicionales:

Nombre: El baile de la silla.

Objetivo: Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad.

Materiales: Sillas, equipo de música.

Desarrollo: Dispersos en el área, cuando comienza la música los adolescentes bailan alrededor de las sillas, cuando pare la música trataran de sentarse en una silla, el que se quede sin silla sale y se va sacando una silla hasta quedar el ganador.

Reglas:

- 1- No se pueden sentar antes de que pare la música.

Actividad # 2: Mi amigo elegido:

Nombre: Buscar mi elegido.

Objetivo: Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la Zona.

Desarrollo: Los adolescentes estarán dispersos en un área limitada. Cuando el profesor indique a formar grupos de dúos, tríos, cuartetos, los adolescentes corren a seleccionar sus grupos según indique el profesor.

Reglas:

- 1- Pierde el que se quede fuera del grupo.
- 2- No se pueden formar los grupos antes de que el profesor indique.

Actividad # 3: Tracción de la sogá:

Nombre: El más fuerte.

Objetivo: Competir sanamente logrando el colectivismo entre todos los adolescentes.

Materiales: sogá gruesa.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 10 participantes en cada uno, el profesor establece el límite de tracción, cuando este indique ambos equipos agarraran la sogá y comenzarán a halar fuerte, ganando el equipo que pase al otro hacia su terreno o zona.

Reglas:

- 1- No se debe incorporar otro adolescente a halar la sogá a no ser el que está en la competencia.
- 2- El equipo que hale antes de la señal será penalizado.

Actividad # 4: A Jugar béisbol:

Nombre: Corre y anota.

Objetivo: Incentivar el juego de beisbol, cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelotas, bates, guantes.

Desarrollo: Se divide el grupo por equipos de 6 participantes o más, hasta llegar a 10, gana el equipo que más carreras anote.

Reglas:

1- Se jugara con dos bases.

2- Si se llega al final de los juegos empatados por los dos equipos gana el equipo que más hits haya conectado.

Actividad # 5: A Jugar Baloncesto:

Nombre: Encesta más y ganaras.

Objetivo: Lograr la cohesión de los adolescente haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.

Materiales: Tableros, aros de baloncesto, balones.

Desarrollo: Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras Zonas. Se realizarán en el horario de la tarde, en el área de la escuela, donde existen las condiciones para el mismo.

Reglas:

1- No se permiten acciones violentas, el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canastas.

2- No se puede realizar más de dos pases.

Actividad # 6: Juego de bolas criollas:

Nombre: Quien anota más tantos en 10 minutos.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Bolas criollas o pelotas afines a la actividad.

Desarrollo: El área es rectangular, de 2 a 3 jugadores en cada equipo, se utilizan unas esferas metálicas grandes, que se lanzan intentando dejarlas lo más cerca posible una de otra más pequeña (bingo), estas esferas regularmente son de color negras y rojas.

Reglas:

- 1- Gana el equipo que más puntos acumule.
- 2- Cada jugador tiene derecho a realizar 3 lanzamientos.
- 3- Los lanzamientos pueden realizarse de cualquier forma.
- 4- Si es tocado el bingo por cualquier esfera se comienza el juego desde el principio.

Actividad # 7: Fútbol vallitas:

Nombre: Gol, gol.

Objetivo: Incentivar el juego, cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, vallas, silbato.

Desarrollo: Se divide el área en dos partes, participan de 5 a 10 jugadores en cada equipo, gana el equipo que más goles anote.

Reglas:

- 1- Se jugara 2 tiempos de 15 minutos, con 1 descanso de 5 minutos entre un tiempo y otro.
- 2- De no anotarse gol en los 30 minutos, se realizará una ronda de penales, sin portero, pateando el balón de portería a portería.

3- No se permite jugar sucio, haciendo énfasis en el fair play

Actividad # 8: Juego de voleibol:

Nombre: Balón en el aire.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, silbato, net o cuerda.

Desarrollo: El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de 1,5 metros, participan de 4 a 10 jugadores en cada equipo, cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón, gana el equipo que más tantos acumule.

Reglas:

- 1- No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.
- 2- El balón es tocado después de picar en el área una vez.
- 3- El saque se podrá realizar lanzando el balón con una mano o de las formas que comúnmente se establece de manera oficial.

Actividad # 9 Ciclismo Popular:

Nombre: Demórate y ganarás.

Objetivo: Lograr la participación de la mayor cantidad de adolescentes en dicha actividad físico - recreativa.

Medios: Silbato, bicicletas estándar, banderitas.

Desarrollo: Competirán tantos ciclistas deseen a una distancia de 50 m, delimitándose la calle con dos líneas al comienzo y al final, quién mayor tiempo se demore entre ambas líneas será el ganador.

Reglas:

- 1- No se permite el apoyo del pie en el piso, se competirá con bicicletas estándar, no se quitarán las manos de los manubrios de la bicicleta para ninguna maniobra y la competencia comienza con el sonido del silbato.

Actividad # 10: Maratón Popular:

Objetivo: Incentivar la Incorporación masiva de los adolescentes.

Organización: En la salida se reúnen todos los participantes inscriptos.

Desarrollo: Se puede realizar corriendo o caminado.

Reglas:

- 1- No deben salirse de los límites señalados, siempre tratar de llegar a la meta.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que estén encaminadas a desarrollar y potenciar la opinión de los participantes en ellas, el plan de actividades físico - recreativas propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la Zona, dando pasos positivos y fusionados para un mejor empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de edad, además se pretende modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del mismo, por lo tanto se asume el criterio que en la medida que se logre implementar este plan de actividades, los adolescentes podrán contar con una oferta más variada de actividades recreativas en su Zona, el

empleo de su tiempo libre será más eficiente y racional, ajustado a las características de su medio de convivencia, sin despojarse de sus costumbres y tradiciones pero muy a tono con la realización de actividades que propicien estilos de vida más sanos.

2.6 Valoración de la utilidad del plan de actividades físicas - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151:

Valoración práctica del plan de actividades físico - recreativas:

En observaciones realizadas con el objetivo de garantizar el desarrollo del plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151, perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují, del municipio de Pinar del Río, se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas fue llevado a la práctica, arrojando resultados positivos y se evidencia en los siguientes resultados(segundo momento), tabla # 7, o resultados del diagnóstico final practicado posterior a la aplicación de la propuesta de actividades físico - recreativas elaborado.

Tabla # 7 Resumen general de la observación final realizada (2do momento):

Resumen general de la observación final realizada(2do momento)							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
	Participación	4	80	1	20	-	-

	Calidad	4	80	1	20	-	-
	Aceptación	4	80	1	20	-	-

En las actividades observadas, el 60% coinciden que es idóneo el lugar, mientras que el 40% evalúa de regular, la limpieza y organización de cada instalación empleada, por lo que es válido el esfuerzo realizado en este sentido. La participación en las actividades se evaluó de bien para un 80%, dado por la calidad de las actividades y la aceptación de las mismas, con el cumplimiento de los objetivos sobre la base de una buena divulgación, organización y variedad de actividades, todas acorde al gusto e intereses de los adolescentes.

Tabla de Dósimas de diferencias:

Elementos Observados	% Inicial Primer momento	% Final Segundo momento	Valor de p	Nivel de significación
Idoneidad de lugar	0	60	0,07	Significativo
Participación	20	80	0,09	Significativo
Calidad	20	80	0,09	Significativo
Aceptación	20	80	0,09	Significativo

La encuesta a los adolescentes, para conocer el nivel de aceptación por el plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre, arrojó los siguientes resultados:

- Que un 98% conocen de las actividades que se les ofertan, por lo que responde a una divulgación de las mismas, así como el 99% refieren satisfacción por las actividades realizadas.
- En cuanto a la frecuencia de realización de las actividades el 100% de ellos plantea que se realizan de forma sistemática, relacionado con las actividades que prefieren, muchas coinciden con las que aparecen en el plan que se les oferta como por ejemplo: para bailar, plan de la calle, competencia de objetos volantes.
- La opinión sobre el plan de actividades físico – recreativas, el 100% considera que responde a los gustos y preferencia de los adolescentes.

Valoración por parte de los especialistas:

Para conocer el criterio de los especialistas, después de varios meses se realizó una encuesta a 5 de ellos (Anexo # 6), los cuales: 2 son metodólogos de recreación provincial y 3 profesores de recreación municipal, estos tienen en su aval una experiencia laboral comprendida entre los 12 y 40 años en esta actividad.

Respetando los cuatro aspectos que se tuvieron en cuenta (**efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia**):

Efectos: Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos adversos.

Aplicabilidad: Si los resultados pueden ser satisfactorios, puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

Viabilidad: Está relacionado con la aplicabilidad, pero se precisa más porque depende de si por circunstancias presentes, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorios, pero en las condiciones actuales del desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

Relevancia: Cualidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

El 100% de los especialistas entrevistados coincide que las actividades físico recreativas propuestas son viables y aplicables considerándolas muy adecuadas. Todos los entrevistados consideran que la estructuración, organización y contenido del referido plan tributa al cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos, lo que demuestra las posibilidades reales de aplicación, todo ello le imprime una notable relevancia y significación en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar como es ocupación del tiempo libre de los adolescentes, como resultado del procesamiento de los datos se obtuvo la categoría de muy adecuado, que demuestra mediante el consenso de los especialistas la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer un mejor empleo del tiempo libre, refieren además que es novedoso, pues las actividades propuestas responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades, igualmente se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y se pueden realizar.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPÍTULO # 2:

1. En esta capítulo se realizó un estudio experimental donde se efectúa una exploración acerca de cómo mejorar el empleo del tiempo libre y la preferencia de las actividades físico recreativas en los adolescentes de 13 – 15 años de la Zona # 151, perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río.
2. Se utilizaron diferentes instrumentos y métodos de investigación científica teóricos, mediante los cuales se pudo comprobar que los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151 poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos dentro de su Comunidad.
3. Se presentó la propuesta de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años y la valoración teórica y práctica de la propuesta.

CONCLUSIONES:

- 1.- El análisis efectuado sobre los fundamentos teóricos y metodológicos que existen acerca de mejorar el empleo del tiempo libre en el proceso de recreación física de los adolescentes revela que la utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo y estilo de vida de la personalidad en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual y el grado de desarrollo multilateral de las personas.
- 2.- El diagnóstico de la situación actual en relación con mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151, perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují, del municipio de Pinar del Río arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad, y el mismo no es aprovechado de forma óptima en la formación multilateral de los adolescentes dentro de su comunidad.
- 3.- El plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151, perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují, del municipio de Pinar del Río está estructurado sobre la base de objetivo general, específicos, las orientaciones metodológicas de las actividades y propuesta de actividades, el mismo responde a las preferencias de los habitantes, siendo realizado sobre la base de la cantidad y variabilidad de las actividades, así como la relación con todos los factores implicados en las mismas y así contribuyan a mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de la referida Zona, además muestra lo novedoso del mismo para los adolescentes de la referida Zona, los cuales ven cuan provechoso es utilizar su tiempo libre en algo útil y factible para la sociedad como es la realización de ejercicios físicos.
- 4.- La valoración de la utilidad del plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 15 años de la Zona # 151, perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují, del municipio de Pinar del

Río por los especialistas, permitió comprobar las posibilidades de aplicación alcanzando un impacto positivo, además resultó de gran aceptación para la Zona, ya que no contaba con la propuesta impartida, de hecho, incorporó más participantes a los grupos, concientizó a la comunidad de la importancia de realizar actividades físico recreativas conjuntamente con actividades culturales y educativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

RECOMENDACIONES:

1. Divulgar los resultados obtenidos hasta este momento en eventos y fórum que se relacionen con esta temática de la ocupación del tiempo libre.
2. Efectuar las coordinaciones pertinentes que permitan la puesta en práctica del presente plan por más tiempo en las demás Zonas que conforman el Consejo Popular.
3. Continuar aplicando la propuesta del referido Plan, ir perfeccionando las actividades e implementando otros aspectos de aceptación con el fin de incorporar a un mayor número de participantes en el mejor aprovechamiento del tiempo libre.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

- 1. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.**
- 2. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.**
- 3. Hernández Mendoza, A. 2000. Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación física y deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2005).**
- 4. Powell, P. (1988).Condición Física y salud / Moldover New York: Editorial American Medical Sport, 1980. —394 p.**
- 5. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela.**
- 6. Zamora, R y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.**
- 7. Pérez Sánchez, A. y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.**
- 8. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.**
- 9. Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.**

BIBLIOGRAFÍA:

- 1. Allport, G. W. (1967). La personalidad. Su configuración y desarrollo. La Habana: Edición Revolucionaria.**
- 2. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.**
- 3. Barreto García, Abilio de J. (2003). La dirección del proceso de formación de valores morales en la sesión de entrenamiento del baloncesto escolar; una propuesta de ejercicios metodológicos. Tesis de Maestría (Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".**
- 4. Barrientos, Julio, G (2005) Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula. Guatemala.**
- 5. Bee, H. L. (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.**
- 6. Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.**
- 7. Caballero Rivacoa M. T. (2003) El Trabajo Comunitario, Alternativa Cubana para el Desarrollo Social, Ediciones Ácana.**
- 8. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.**
- 9. Caivano, F. (1987) El ocio. En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, PP.373-389.**
- 10. Casals, Nora, (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.**
- 11. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.**

12. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
13. Colectivo de autores (1995) El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
14. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
15. Cuenca, M. 2007. Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Madrid.
16. Daltel, W. 1976. Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
17. Diccionario de Sinónimos y Antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
18. Dirección Nacional Recreación del INDER “Documentos rectores de la recreación física en Cuba”. La Habana, Cuba. (2000-2003).
19. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela.
20. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
21. Dumazedier, J. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck.
22. Educación Superior, Colectivo de Autores “Temáticas gerenciales Cubanas” (Ciudad de la Habana, Cuba. 1999).
23. Estévez, M. La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología. (2004).

24. Fernández R., L. (2003) Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
25. Freud, S. (1996) Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad. Obras Completas, Volumen 7. Amorrortu Editores.
26. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital Ef. Deportes.
27. García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
28. García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord.) (1996). Ocio y Deporte en España.
29. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
30. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
31. González Matilde, Sánchez M. Elisa (2004) Psicología General y del Desarrollo.
32. Gutemberg, E. Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. popular. (1994).
33. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
34. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.

35. Hernández, A. Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
36. Hernández Mendoza, A. 2000. Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación física y deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2005).
37. Hernández Mendoza, A. 2000. Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
38. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
39. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela. Departamento Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
40. La formación Profesional en Recreación: ¿Un sueño o una necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle. (2000).
41. Lodes, H. Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona. (1990).
42. Lopategui C, E. Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp. (2006.)
43. López Andrade, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.

44. **López Alfonso Julio. (2005). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.**
45. **López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.**
46. **López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.**
47. **Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo xix hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.**
48. **Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar, tiempo libre y ejercicio físico".**
49. **Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en apunts d'educació física. 4: 9-17 Barcelona. inefc**
50. **Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.**
51. **Marx, Karl. El Capital. Tomo I. Página 286. Editora Ciencias Sociales.1971. La Habana.**
52. **Marx, Karl (1966) "Contribución a la crítica, a la economía política".**
53. **Mazorra, R. (1988)." Para tu salud corre o camina". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.**
54. **Mazorra, R. (1994) " Actividad Física y Salud ", La Habana. Editorial Científico Técnica.**
55. **Mesa, M. Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí. (2006).**

56. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
57. Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
58. Muñoz Gutiérrez, Teresa y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
59. Núñez, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
60. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
61. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
62. Papis, O. 1999. El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
63. Pastor Pradillo, J. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
64. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona: Humanitas.
65. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
66. Petrovski, G. O. (1980). "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

67. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
68. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
69. Proveyer Cervantes, Clotilde (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
70. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
71. Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
72. Ramos, A; León, O. (2002). La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
73. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
74. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
75. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
76. Sánchez, E. y E. Wiensenfeld (1994). Psicología social aplicada y participación: metodología general, en Selección de lectura de Psicología de las comunidades, FAC. de Psicología, UH. 1994. Pág. 7.

77. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.
78. Suárez Rodríguez, Michael (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. en Cultura Física). Pinar del Río, FCF “Nancy Uranga Romagoza”
79. Urrutia Barroso, Lourdes (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
80. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
81. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
82. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
83. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
84. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Editorial de Ciencias Sociales.

ANEXO # 1. GUIA DE OBSERVACIÓN.

Objetivo: Comprobar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas, organizadas en la Zona. Escala

Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

Tipo de Actividad realizada:

Día de la Semana:

Entre semana:

Fin de semana:

C) Sesión: Mañana

Tarde:

Noche:

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad (organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes			

A-) Evaluación de los Aspectos Observados.

No.	Aspectos	B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

ANEXO # 2. GUÍA DE ENTREVISTA.

Función:

Edad: Sexo:

1.- ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Zona?

2.- ¿Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades recreativas son las más idóneas?

S I

NO

ARG U M ENTE

3.- ¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal mensual quincenal ocasional no se realizan

4.- ¿Domina usted el programa de actividades de recreación para la Zona?

Sí _____

No_____

5.- ¿Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en la Zona?

6.- ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

7. ¿Qué actividades predominan? Físicas, recreativas, culturales o recreativas pasivas.

ANEXO # 3. ENCUESTA # 1.

Estimado adolescente:

La presente encuesta responde a una investigación sobre cómo mejorar el empleo del tiempo libre, que se está realizando en su Zona de residencia, perteneciente a su Consejo Popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto para llevar a cabo la recreación, por lo que contamos con su atenta colaboración. Muchas gracias.

- 1- De las siguientes actividades recreativas marque cuales se realizan en tú Zona y en las que usted ha participado.**

Actividades	Se Realizan en la Zona	Participas
Programa a jugar		
Planes de la calle		
Torneos deportivos		
Festivales deportivos recreativos		
Actividades Culturales		
Juegos de mesa		
Maratones		
Simultáneas de Ajedrez		
Competencias de Bicicleta		

- 2- Se realizan las actividades antes mencionadas:**

Semanal ____ **Mensual** ____ **Ocasional** ____

3- ¿En qué medida se siente usted satisfecho con la realización de las actividades antes señaladas?

Se siente satisfecho No se siente satisfecho A veces Nunca

4- Diga su valoración acerca del trabajo de los directivos de la Zona:

Buen trabajo Insuficiente No lo realizan

5- De las siguientes actividades físicas recreativas cuales prefiere realizar:

-- Programa a jugar.

-- Planes de la calle.

-- Juegos tradicionales.

-- Competencia de mini - fútbol

-- Torneos populares.

-- Juegos de cometas y objetos volantes.

-- Maratones.

6- A su juicio cuales de las actividades físicas recreativas deben ser incluidas en el programa.

ANEXO # 4

Auto Registro de Actividades para el Estudio del Presupuesto de Tiempo.

Datos generales: **Día de la semana:** **Sexo:** **Edad:**

[illegible]

Anexo # 6

Valoración del Especialista:

Datos generales:

Edad: Sexo:

Formación Profesional:

Ocupación Actual:

Años de experiencia:

Compañero:

Por su experiencia como especialista de recreación, necesitamos de su ayuda para valorar el plan de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años de la Zona # 151, perteneciente al Consejo Popular Jagüey Cuyují del municipio de Pinar del Río, la cual le entregamos para que a partir de tenencias, nos de su valoración y análisis de la referida Zona, a partir de su impacto, novedad, actualidad y aplicabilidad (pueda valorar, criticar y darnos sus criterios los cuales serán de valiosa ayuda para nuestra investigación).

Disculpe las molestias ocasionadas.

Muchas gracias.

ANEXO # 5

Encuesta # 2:

Estimado adolescente:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se está realizando sobre el tiempo Libre y la Recreación en la Zona # 151, de tú Consejo Popular y en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se han instrumentado nuevas ofertas recreativas que se ha venido realizando. Sobre dichas ofertas es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios. Muchas gracias.

1. Datos Generales:

a) Edad: _____ b) Sexo: _____

2. ¿Ha notado usted algún cambio en las ofertas de actividades recreativas en el entorno de su Zona de residencia? Sí _____ No _____

3. ¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en tú Zona? Sí _____ No _____ a) Mencione algunas .

4. ¿Ha Participado en estas actividades? Sí _____ No _____

5. ¿Han sido de su agrado? Todas Algunas Ninguna

6. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

7. ¿Cuál es su opinión sobre el plan de actividades físico-recreativas?